

## Module E: Gérer les Symptômes

Ce module présente une information sur:

- la gestion des symptômes de commotion et
- les symptômes persistants, aussi connu sous le nom de syndrome post-commotion
- ce module est aussi destiné aux mesures d'adaptation du lieu de travail pour aider la reprise du travail.

Il est important pour les superviseurs et collègues sur le lieu de travail de comprendre les symptômes courants d'une commotion afin de créer un environnement favorable pour le retour au travail rapide et soutenu. Les environnements favorables au travail sont associés à une reprise du travail précoce et durable, mais aussi à un meilleur moral et une productivité accrue.

Les symptômes de la commotion peuvent être gérés en utilisant différentes stratégies et techniques. Vous ne devez ni changer, ni arrêter ou ni réduire les médicaments sans en discuter avec votre médecin. Les stratégies et techniques pour réduire les éléments déclencheurs des symptômes devraient être utilisées uniquement à court terme. Si utilisées de manière intensive, les stratégies vont ralentir la convalescence. Toutes les stratégies devraient être révisées avec un médecin ou professionnel de la santé agréé.

Le mal de tête est le symptôme le plus courant d'une commotion. Gérez les maux de têtes en:

- identifiant et minimisant les éléments déclencheurs. Par exemple, si vous êtes gênés par des lumières vives, essayez d'utiliser temporairement des lunettes de soleil ou une casquette de baseball, si vous êtes gênés par le bruit, essayez d'utiliser des bouchons d'oreilles
- maintenant un style de vie sain, incluant une bonne nutrition, hydratation et sommeil de qualité; et
- utilisant des médicaments, le cas échéant, selon la posologie recommandée par un professionnel de la santé. Remarque : Les médicaments peuvent ne pas être efficaces pour soulager les maux de tête d'une commotion.

Les nausées, vertiges et problèmes d'équilibre sont des symptômes fréquents d'une commotion qui se résorbent typiquement rapidement, avec du repos. Gérer ces symptômes en:

- identifiant et en minimisant les déclencheurs. Les éléments déclencheurs peuvent inclure : le mouvement, comme monter dans un ascenseur ou un véhicule, des motifs trop chargés sur des tapis ou papier peint, des lumières fluorescentes et regarder un écran d'ordinateur ou de télévision; prenant des pauses dans un environnement calme pouvant réduire les symptômes;
- identifiant si des problèmes visuels doivent être traités. Certains types de lunettes, comme les lentilles bifocales ou à focale variable, peuvent causer une désorientation et peuvent aggraver les vertiges et les problèmes d'équilibre. Des lunettes spéciales, comme celles avec des lentilles prismatiques, peuvent corriger les troubles visuels qui entraînent les vertiges et déséquilibres suite à une commotion. Pour de plus amples renseignements, consultez un médecin ou un optométriste; en
- réglant l'éclairage de nuit par l'utilisation de veilleuses ou le port d'une petite lampe de poche; et en utilisant des indices visuels comme des autocollants brillants dans le noir sur les interrupteurs et les poignées de porte.

Le lieu de travail peut aider à gérer les symptômes de commotion en:

- incitant à l'utilisation de mesures d'adaptation personnels;
- facilitant l'accès aux mesures d'adaptation environnementaux, comme une salle de repos pour les pauses ou fournir des lampes plutôt que des éclairages fluorescents au plafond;
- considérant l'utilisation de mesures d'adaptation techniques, comme les filtres pour les écrans d'ordinateurs, les applications qui ajustent les couleurs des écrans, ou les casque d'écoute avec élimination du bruit; et en
- fournissant des documents imprimés pour réduire l'utilisation de l'ordinateur.

Avoir assez de sommeil de qualité est important pour la cicatrisation du cerveau. Favorisez une bonne qualité du sommeil en:

- aller au lit et se lever tous les jours à la même heure;
- créer une routine d'aller au lit à une heure régulière;
- dormir dans une pièce calme, sombre et fraîche;
- maintien d'un environnement de sommeil relaxant et calme;
- utilisation de médicaments, si besoin est, seulement selon la posologie recommandée par un professionnel de la santé agréé; et en
- limitation des siestes à un maximum de 45 minutes par jour

Le lieu de travail peut aider à s'assurer que les travailleurs récupérant d'une commotion ont suffisamment de bonne qualité de sommeil en faisant passer l'horaire de travail à des quarts de jour, le cas échéant.

Économiser de l'énergie mentale et physique peut minimiser les symptômes et encourager une cicatrisation du cerveau. Envisagez des moyens de conserver l'énergie quotidienne en:

- priorisant les activités en déterminant ce qui est le plus important et ce qui doit être fait aujourd'hui;
- planifiant les activités en programmant les tâches. Un programme ou un journal quotidien aide à suivre les activités quotidiennes;
- gérant les attentes des amis et des membres de la famille. Retourner au travail peut avoir des conséquences néfastes sur l'énergie mentale et physique, avec du temps en dehors du travail nécessaire pour le repos et le rétablissement. Si des amis ou la famille ne sont pas capables d'aider dans les tâches quotidiennes, des services de livraison de repas ou d'épicerie peuvent porter assistance;
- reconnaissant que les activités d'hier ont un impact sur les niveaux d'énergie d'aujourd'hui;
- adaptant le rythme, en réalisant que les tâches peuvent prendre plus longtemps que d'habitude à s'accomplir, et qu'elles peuvent être divisées en plus petites étapes avec des pauses intermédiaires; et, si possible, en
- maintenant ou recherchant un environnement calme. Les environnements bruyants, agités et dérangeants rendent difficile de se concentrer et appauvriront les niveaux d'énergie.

Les commotions peuvent affecter l'odorat et le goût, typiquement se résorbant entre quelques semaines et six mois. Gérez ces changements en :

- évitant des dommages au nez, aux voies nasales, aux sinus ou au nerf olfactif. Le nerf olfactif transporte l'odorat et affecte le goût. Un examen par un professionnel de la santé est indolore et non-invasif;
- évitant les effets médicaux secondaires;
- vérifiant les dates d'expiration des aliments. Les aliments peuvent avoir un goût déplaisant, même s'ils ne sont pas gâtés;
- mettant en place des rappels programmés pour manger, la perte du goût et de l'odorat peut mener à une réduction de l'appétit et un manque d'intérêt vis-à-vis de la nourriture; et en
- s'assurant que les alarmes incendie fonctionnent proprement de façon à fournir une alerte en cas de feu.

Si l'organisation du lieu de travail inclut un risque d'exposition aux fumées ou gaz toxiques, un soutien supplémentaire pour les travailleurs affaiblis devra être mis en place pour assurer la sécurité.

Les commotions peuvent affecter la santé mentale, et aussi exacerber les problèmes préexistants de santé mentale. Les symptômes de santé mentale peuvent inclure l'anxiété et la dépression, et des difficultés émotionnelles comme les sautes d'humeur et l'irritabilité. Les problèmes de santé mentale ont tendance à être associés à la concentration, la mémoire et les difficultés pour dormir.

Ce qui suit peut être utile pour gérer les problèmes de santé mentale pendant la convalescence d'une commotion :

- activité physique, selon la tolérance;
- exercices de respiration profonde;
- identification et réduction des sources de stress;
- méditation;
- relaxation progressive des muscles; et,
- utilisation d'un dispositif d'enregistrement pendant les réunions et les appels téléphoniques, et écriture de rappels pour les tâches et les rendez-vous pour palier la perte de mémoire.

Quand les symptômes de santé mentale atteignent le point d'interférer avec les activités quotidiennes ou les relations, un soin approprié par un médecin ou un infirmier praticien peut aider. Une assistance supplémentaire par un psychologue, un psychiatre ou d'autres professionnels de santé mentale peut être nécessaire.

Plus d'information pour gérer les symptômes de santé mentale peut être trouvée dans le Dossier d'information du CATT sur les commotions pour les travailleurs et les lieux de travail.

Cela peut être délicat de soutenir un travailleur revenant au travail à la suite d'une commotion, car ils semblent bien de l'extérieur. Le travailleur peut être dans un état de vulnérabilité, frustré par ses symptômes et inquiet qu'ils puissent s'aggraver dans le futur. Les lieux de travail peuvent aider à gérer le stress en créant un environnement de soutien, en exprimant empathie et réconfort, au lieu de scepticisme ou culpabilité.

D'autres choses à prendre en compte pendant le rétablissement suite à une commotion sont:

- le maintien d'un régime alimentaire équilibré et l'hydratation régulière;
- l'élimination de l'alcool et des drogues à usage récréatif;
- la limitation du temps sur écran, spécialement si les activités professionnelles requièrent une utilisation intensive de l'ordinateur ; et
- la limitation d'activités qui aggravent les symptômes, telles que conduire ou faire l'épicerie.

Bien que la plupart des adultes se rétablissent en 4 semaines après avoir été victime d'une commotion, 15 à 30 % peuvent ressentir des symptômes prolongés, persistants. Le temps de récupération peut être affecté par:

- le nombre et la gravité des symptômes d'une commotion;
- une commotion récente;
- un antécédent de trois commotions ou plus;
- un antécédent de maux de têtes ou migraines;
- des antécédents de problèmes de sommeil ou un changement dans les structures du sommeil;
- un antécédent de problèmes de santé mentale, comprenant dépression ou anxiété;
- la reprise des activités normales trop rapidement; et
- la reprise des activités physiques à risque élevé trop rapidement.

Pour qui que ce soit qui expérimente des symptômes prolongés, persistants, une orientation par un professionnel de la santé agréé vers des spécialistes des commotions cérébrales et un programme de traitement individualisé peut être bénéfique.

Cela pourrait être soit:

- l'orientation vers un médecin avec formation clinique et de l'expérience sur la commotion, comme un médecin de sports, un neurologue ou un médecin spécialiste en réadaptation; ou
- l'orientation vers une clinique qui offre des soins multidisciplinaires supervisés par un médecin, avec accès à des professionnels de la santé agréé ayant un entraînement spécialisé des lésions cérébrales traumatiques.

La gestion multidisciplinaire des symptômes persistants peut comporter une collaboration de professionnels de la santé variés, incluant des physiothérapeutes, des ergothérapeutes, des psychologues ou conseillers, des neuropsychologues et des optométristes, parmi tant d'autres.

Le soin spécialisé de la commotion au Canada est actuellement non réglementé, avec un large éventail de fournisseurs ayant des niveaux de formation et d'expérience différents offrant leurs services. La Collaboration canadienne sur les commotions cérébrales (CCC) a fourni un guide pour aider à identifier une clinique qualifiée de la commotion.

Déterminez si le soin est fourni par un fournisseur de soins médicaux agréé et posez les questions suivantes :

- Est-ce que la clinique a un médecin agréé?
- Est-ce que la clinique a une équipe de professionnels de la santé agréée?
- La clinique suit-elle les normes les plus récentes de soins pour traiter la commotion?
- Et quels outils, tests et recommandations utilise la clinique?

Regardez les 4 *Caractéristiques d'une bonne « clinique de commotion cérébrale »* pour comprendre comment évaluer les réponses à ces questions. Une bonne clinique de traitement des commotions acceptera les questions et sera ouverte à la discussion.

Poursuivez le questionnaire pour tester vos connaissances sur comment reconnaître les symptômes d'une commotion.